

TESIS

BRAIN GYM DALAM MENINGKATKAN MEMORI JANGKA PENDEK PADA ANAK YANG MENGALAMI HAMBATAN MEMBACA



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI PSIKOLOGI
JENJANG MAGISTER
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2021

HALAMAN JUDUL

TESIS

BRAIN GYM DALAM MENINGKATKAN MEMORI JANGKA PENDEK PADA ANAK YANG MENGALAMI HAMBATAN MEMBACA

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Magister Psikologi Profesi

Program Studi Pendidikan Profesi Psikologi
Jenjang Magister
Peminatan Klinis Anak.



Diajukan Oleh:
Bertha Septiana
18. E3. 0033

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI PSIKOLOGI
JENJANG MAGISTER
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2021

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bertha Septiana

NIM : 18.E3.0033

Progdi / Konsentrasi : Magister Profesi Psikologi / Klinis Anak

Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul *Brain Gym Dalam Meningkatkan Memori Jangka Pendek Pada Anak Yang Mengalami Hambatan Membaca* tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Semarang, 21 April 2021

Yang Menyatakan,



Bertha Septiana

HALAMAN PERSETUJUAN

BRAIN GYM DALAM MENINGKATKAN MEMORI JANGKA PENDEK PADA ANAK YANG MENGALAMI HAMBATAN MEMBACA

Diajukan oleh:


Bertha Septiana
18.E3.0033

Tesis ini telah disetujui sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Magister Profesi Psikolog pada tanggal :
22 Januari 2021

Disetujui oleh,

Dosen Pembimbing Utama

Dosen Pembimbing Pendamping


Dr. Endang Widyorini, MS, Psikolog


Dra. Emiliana Primastuti, M.Si, Psikolog

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

BRAIN GYM DALAM MENINGKATKAN MEMORI JANGKA PENDEK PADA ANAK YANG MENGALAMI HAMBATAN MEMBACA

Bertha Septiana

18.E3.0033

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Magister Profesi Psikologi pada tanggal:

22 Januari 2021

Semarang, April 2021

Ketua Program Studi,

(Dr. Endang Widyorini, MS, Psikolog)

Penguji:

1. Drs. George Hardjanto, M.Si, Psikolog

2. Dra. M. Yang Roswita, M.Si, Psikolog

3. Esthi Rahayu, S.Psi, M.Si, Psikolog

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bertha Septiana
Program Studi : Magister Profesi Psikologi
Fakultas : Fakultas Psikologi
Jenis Karya : Tesis

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul **"Brain Gym Dalam Meningkatkan Memori Jangka Pendek Pada Anak Yang Mengalami Hambatan Membaca"** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 21-April 2021

Yang menyatakan,



(Bertha Septiana)

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini saya persembahkan untuk Tuhan Yesus yang telah memberikan kuasa Roh kudusNya kepada saya dalam segala kondisi.

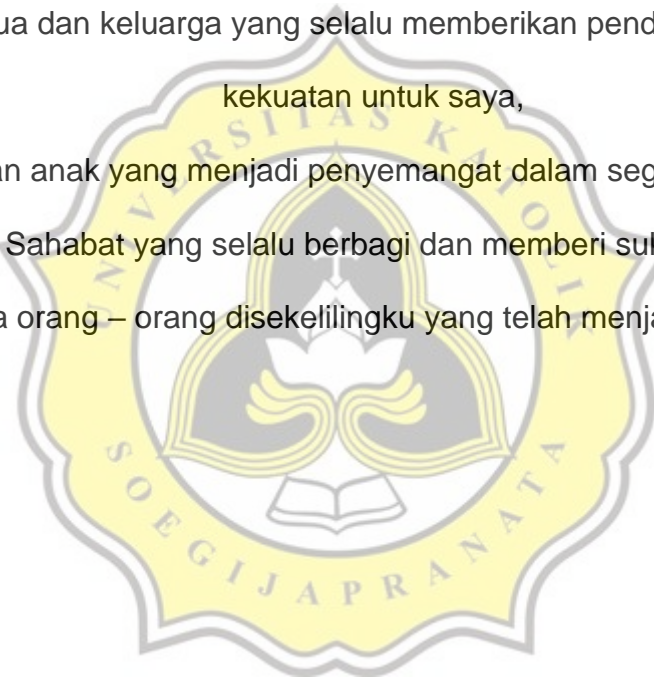
Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan pendampingan dan

kekuatan untuk saya,

Suami dan anak yang menjadi penyemangat dalam segala kondisi hati,

Sahabat yang selalu berbagi dan memberi sukacita,

Serta orang – orang disekelilingku yang telah menjadi teladan.



MOTTO

“Bersukacitalah senantiasa. Berdoa tanpa henti.

Dalam segala hal bersyukur”

1 Tesalonika 5: 16

”Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus”. Filipi 4: 6 – 7

“if your dream is a big dream, and if you want your life to work on the high level that you say you do, there's no way around doing the work it takes to get you there” – Joyce Chapman

“Nothing in life that’s worth anything is easy” – Barack Obama

“Positive expectations are the mark of the superior personality”

Brian Tracy

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Tuhan Yesus atas Kasih, kuasaNya, dan berkat sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan tesis ini. Banyak tantangan dan hambatan yang penulis hadapi selama penyusunan tesis ini. Berkat dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

Melalui kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati dan tulus ikhlas, penulis mengucapkan terimakasih tak terhingga, kepada:

1. Dr. Endang Widyorini, M.Si., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Utama yang selalu meluangkan waktu dalam memberikan masukan dan bimbingan, dan dengan sabar mengingatkan peneliti untuk terus berjuang menyelesaikan penyusunan tesis ini.
2. Dra. Emiliana Primastuti, M.Si, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Pendamping atas kesabaran dan kesediaannya meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan masukan, serta semangat kepada peneliti selama proses penyusunan tesis ini.
3. Yustinus Joko Dwi Nugroho, S.Psi, M.Psi, Psikologi, yang telah bersedia menjadi pelatih Brain Gym, dan membantu peneliti dari awal penelitian hingga usai.

4. Guru, karyawan dan staff SDN 01 K yang telah mengizinkan peneliti melakukan penelitian. Khususnya Bapak Suwarno yang telah meluangkan waktu maupun tenaga untuk membantu proses pelaksanaan penelitian peneliti.
5. Seluruh partisipan dan orang tua partisipan, terima kasih telah bersedia membantu peneliti untuk meluangkan waktu, tenaga dan juga pikiran mulai dari pengumpulan data hingga proses penelitian selesai.
6. Seluruh dosen pengajar Magister Psikologi Profesi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada peneliti.
7. Seluruh staff administrasi Magister Psikologi Profesi Universitas Katolik Soegijapranata, khususnya Pak Tri, Bu Catrine dan Bu Erlin yang telah membantu dalam segala urusan administrasi dan surat perijinan.
8. Bapak Floribertus Handoyo dan ibu Maria Theresia Tri Iriani selaku orang tua, yang telah memberikan kasih tak terhingga, dan menjadi pendoa bagi peneliti terutama selama proses perjuangan ini. Terima kasih atas segala bentuk dukungan apapun, baik secara materi maupun spiritual, memberikan semangat, dan segala hal dalam perjalanan ini.
9. Suamiku Gregorius Shelvian Ekky Aditama dan anakku Gabriela Nareswari Aditama, yang selalu sabar mengingatkan peneliti untuk berjuang dalam kondisi apapun. Terima kasih selalu mendoakan Ibu.

10. Keluargaku, Mas Antonius Septian, Mbak Widya Warasita, Charis dan Chasya yang selalu mendukung, memberikan keceriaan dan memberikan kekuatan hati bagi peneliti. Terimakasih atas doa – doanya.
11. Teman seperjuangan dan saudara terbaik Mbak Ninuk, dek Prima, Melly, Ayie, Stenny, Kak We, Norisa, yang selalu mendampingi dan membantu peneliti setiap saat dalam menuntaskan penelitian ini.
12. Segenap pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan baik secara moril maupun spiritual, yang selalu ada disekitar penulis dan tak hentinya memberikan semangat dan kasih.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa penyusunan tesis ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik demi kebaikan yang akan datang. Semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Tuhan memberkati.

Semarang, 21 April 2021



Peneliti

*BRAIN GYM IN IMPROVING SHORT-TERM MEMORIES IN CHILDREN
WHO ARE IMMEDIATELY WITH READING OBSTACLES*

ABSTRACT

This study aims to determine the application of Brain Gym in improving short-term memory in children with reading difficulties. This hypothesis is that there is a difference in short-term memory between before and after brain gym training. Short-term memory after brain gym training is higher than before training. The research method is quantitative, with the type of experimental research. The research design was one group pretest posttest. This research was conducted in SD NK, with 5 subjects according to the criteria of children who have reading problems. Performed every day with a duration of 15 minutes, 5 times a week for 1 month. The data collection method uses a checklist for the beginning, and the pretest and posttest processes use the digit span. The research was analyzed using descriptive quantitative analysis and statistical calculations using the Wilcoxon test. The results of the analysis test showed that there was a significant difference between the pretest and posttest scores, as indicated by the value of $Z = -2,000$ with a significance level of $0.023 < 0,05$. That there was a difference between pretest and posttest with $p: 0.023$. There is no difference between pretest and follow-up $p: 0.282$, then there is a difference between follow-up and posttest with $p: 0,0415$. In conclusion, brain gym can improve short-term memory in children who have reading problems. Thus the research hypothesis is accepted.

Keywords: Brain Gym, digit span, obstacles reading

BRAIN GYM DALAM MENINGKATKAN MEMORI JANGKA PENDEK PADA ANAK YANG MENGALAMI HAMBATAN MEMBACA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan *Brain Gym* dalam meningkatkan memori jangka pendek pada anak yang mengalami hambatan membaca. Hipotesis ini adalah ada perbedaan ingatan jangka pendek antara sebelum dan sesudah diberi pelatihan *brain gym*. Ingatan jangka pendek sesudah diberi pelatihan *brain gym* lebih tinggi daripada sebelum diberi pelatihan. Metode penelitian yaitu kuantitatif, dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian ini adalah *one group pretest posttest*. Penelitian ini dilakukan di SD NK, dengan 5 subjek sesuai kriteria anak yang mengalami hambatan membaca. Dilakukan setiap harinya dengan durasi 15 menit, 5 kali dalam seminggu selama 1 bulan. Metode pengumpulan data menggunakan dengan *checklist* untuk awalnya, dan proses *pretest* dan *posttest* menggunakan *digit span*. Penelitian dianalisis dengan analisis kuantitatif deskriptif dan perhitungan statistik menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji analisis menghasilkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, dengan ditunjukkan dari nilai $Z = -2,000$ dengan taraf signifikansi $0,023 < 0,05$. Bahwa ada perbedaan antara *pretest* dan *posttest* dengan $p: 0,023$. Tidak ada perbedaan antara *pretest* dan *follow up* $p: 0,282$, lalu ada perbedaan antara *follow up* dan *posttest* dengan $p: 0,0415$. Kesimpulannya, *brain gym* dapat meningkatkan memori jangka pendek pada anak yang mengalami hambatan membaca. Dengan demikian hipotesis penelitian diterima.

Kata kunci: *brain gym*, *digit span*, hambatan membaca

DAFTAR ISI

| | |
|--|--------|
| Halaman Judul | i |
| Halaman Pernyataan Orisinalitas..... | ii |
| Halaman Persetujuan | iii |
| Halaman Pengesahan | iv |
| Halaman Pernyataan Publikasi | v |
| Motto | vi |
| Persembahan..... | vii |
| Ucapan Terima Kasih | viii |
| <i>Abstract</i> | xi |
| Abstrak..... | xii |
| Daftar Isi | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Keaslian Penelitian | 11 |
| C. Rumusan Masalah..... | 13 |
| D. Tujuan Penelitian..... | 13 |
| E. Manfaat Penelitian..... | 14 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 15 |
| A. Memori Jangka Pendek Anak Yang Mengalami Hambatan Membaca | 15 |
| B. <i>Brain Gym</i> | 24 |
| C. Efek <i>Brain Gym</i> Dalam Meningkatkan Memori Jangka Pendek Pada Anak Yang Mengalami Hambatan Membaca | 34 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 41 |
| A. Metode Penelitian yang Digunakan | 41 |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian | 41 |
| C. Definisi Operasional..... | 42 |
| D. Desain Penelitian | 43 |
| E. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 44 |
| F. Partisipan Penelitian | 45 |
| G. Metode Pengumpulan Data | 45 |
| H. Prosedur Penelitian | 46 |
| I. Validitas dan Reliabilitas | 49 |

| | |
|---|-----------|
| J. Metode Analisis Data..... | 50 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 51 |
| A. Orientasi Kancan Penelitian | 51 |
| B. Persiapan Penelitian..... | 51 |
| C. Pelaksanaan Penelitian | 52 |
| D. Hasil Analisis Data..... | 53 |
| E. Pembahasan..... | 58 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 62 |
| A. Kesimpulan | 62 |
| B. Saran | 62 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 64 |
| LAMPIRAN..... | 1 |
| LAMPIRAN A | 2 |
| A – 1 Informed Consent..... | 2 |
| A – 2 Checklist Hambatan Membaca..... | 2 |
| A – 3 Modul Penelitian | 2 |
| LAMPIRAN B | 1 |
| B - 1 Analisis Data | 1 |
| LAMPIRAN C | 4 |
| SURAT PENELITIAN..... | 4 |
| C – 1 Surat Ijin Penelitian | 4 |
| C – 2 Surat Bukti Penelitian | 4 |